

FRÜHJAHR 2026

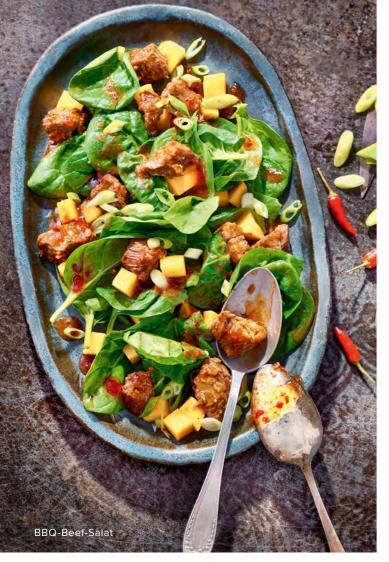
BECKER JOEST VOLK VERLAG







URLAUB AUF DEM TELLER!





Sommerleicht schlemmen: Blitzrezepte für unbeschwert leichten Genuss





Christian Henze

SOMMERKÜCHE-BLITZREZEPTE
Urlaub auf dem Teller – frisch, leicht
und in Minuten gemacht
Taut Christian Hanne

Text: Christian Henze Food-Fotografie: Hubertus Schüler ca. 192 Seiten, ca. 70 Rezepte, ca. 70 Fotos, Format 21 × 27 cm, Hardcover

ca. 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A) ISBN 978-3-95453-388-6 WG 456 ET: April 2026





Brandneue Blitzrezepte von Christian Henze: So schmeckt der Sommer!

Warum in der Küche schwitzen, wenn das Leben draußen lockt? Mit dem neuen Band aus Christian Henzes Erfolgsreihe "Feierabend-Blitzrezepte" gelingt Sommergenuss im Handumdrehen, ohne großen Aufwand.

Der Spitzenkoch, einst Privatkoch von Gunter Sachs in Saint-Tropez, weiß wie kein anderer, wie Sommer schmeckt – frisch und leicht. Seine brandneuen Kreationen bringen Urlaubsfeeling auf den Teller: knackige Salate, eiskalte Erfrischungen und kleine Köstlichkeiten, die garantiert gelingen und vor allem in wenigen Minuten fertig sind.

So bleibt die Küche kühl, der Abend entspannt, und man hat mehr Zeit für das, was den Sommer wirklich ausmacht: unbeschwerte Stunden mit Freunden – oder einfach in der Sonne relaxen. Aus der Bestsellerserie "Feierabend-Blitzrezepte"

Über 160.000 verkaufte Exemplare

Einfache, schnelle, sommerlich geprägte Küche für alle, die den Sommer genießen wollen









GROSSE PORTIONEN, GROSSE GEFÜHLE, GROSSES TEMPERAMENT





Hier wird gekocht, geschimpft, gelacht und gegessen – wie in Italien.





Claudia Bastone

MAMMA CULINARIA

Italienisch kochen mit ganz viel Passione I sapori di casa mia Text: Claudia Arrabito Bastone Food-Fotografie: Hubertus Schüler ca. 192 Seiten, ca. 60 Rezepte, ca. 60 Fotos, Format 19 × 24 cm, Hardcover

ca. 30,00 EUR (D), 30,80 EUR (A) ISBN 978-3-95453-387-9 WG 454 ET: März 2026





Wenn Heimatrezepte plötzlich viral gehen ...

Claudia Bastone, bekannt als Mamma Culinaria, ist mit neapolitanischen Traditionen und den Festen einer großen Familie aufgewachsen und trägt bis heute die Erinnerung an volle Tische, gemeinsames Lachen und den Duft frisch gekochter Gerichte in sich. In ihrem ersten Buch verbindet sie ihre italienischen Wurzeln mit Familiengeschichten und alltagstauglichen Rezepten mit Herz.

Millionen Menschen kennen und lieben sie aus den sozialen Medien, wo sie als warmherzige Gastgeberin in ihrer Küche steht und zeigt, wie man mit einfachen Zutaten köstliche Gerichte zaubern kann. Ob Pasta, Aufläufe, Gemüsegerichte oder süßes Gebäck – Claudias Rezepte sind nahbar, unkompliziert und voller Geschmack.

Doch dieses Buch ist weit mehr als eine Rezeptsammlung. Claudia Bastone erzählt darin auch von ihrem Leben: von Kindheit und Verlust, von Neuanfängen, von Mut und der Kraft des Teilens. Ihre Küche ist dabei stets ein Ort der Freude, der Erinnerung und des Zusammenseins.

"Mamma Culinaria" ist ein Kochbuch, das bewegt und inspiriert. Es vereint, was wir alle so an Italien lieben: Genuss, Tradition und Emotion.

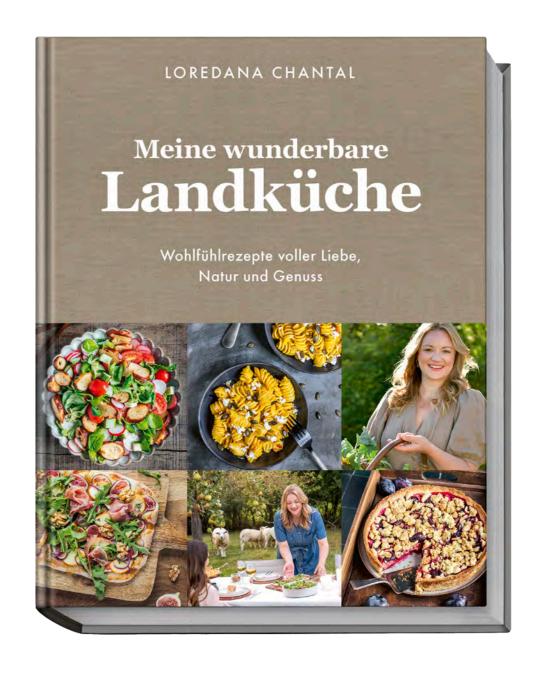
Weit mehr als 1 Million Menschen folgen Mamma Culinaria: Ihre Pasta al limone ging viral.

Unverstellt und authentisch: So kocht Italien wirklich!

Im Buch gibt es erstmals richtige Rezepte zum Nachkochen – getestet und gelingsicher







MODERNE LANDKÜCHE – RAFFINIERT EINFACH





Für alle, die ohne Aufwand ehrlich lecker kochen wollen!





Loredana Chantal

MEINE WUNDERBARE LANDKÜCHE Wohlfühlrezepte voller Liebe, Natur und Genuss – schnell, einfach, köstlich Text: Loredana Chantal Food-Fotografie: Hubertus Schüler ca. 192 Seiten, ca. 70 Rezepte, ca. 90 Fotos, Format 19 × 24 cm, Hardcover

ca. 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A) ISBN 978-3-95453-386-2 WG 450 ET: März 2026





So schmeckt die neue Landküche!

Loredanas Landküche zeigt, wie traditionelle Gerichte frisch und modern interpretiert werden können. Ihre Küche ist unkompliziert, alltagstauglich und bringt gleichzeitig das Gefühl von Wärme und Geborgenheit auf den Tisch. Viele Rezepte sind mit wenigen Schritten in kurzer Zeit vorbereitet, um im Ofen fertig gebacken oder im Topf geschmort zu werden. So bleibt Zeit für das Wesentliche. Egal, ob entspannte Feierabend-Pasta, ein schnelles Mittagessen oder ein gemütliches Dinner mit Familie und Freunden, die Rezepte passen zu jeder Gelegenheit und treffen garantiert den Geschmack.

Daneben gibt "Meine wunderbare Landküche" auch persönliche Einblicke in Loredanas Leben: vom Trubel der Stadt bis zum Landidyll mit wolligen Nachbarn. Es nimmt dich mit auf Loredanas Hof, und du verstehst, warum Freunde und Familie den Besuch bei ihr wie einen kleinen Urlaub empfinden. So schenkt dieses Buch jedem ein Stück Heimatgefühl und lädt dazu ein, moderne Landküche bei sich zu Hause zu genießen.

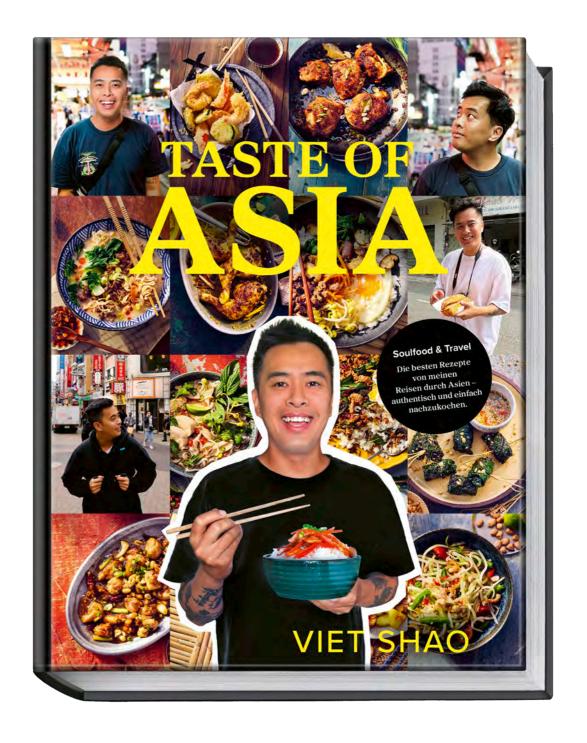
Loredanas Rezepte begeistern inzwischen über 380.000 Follower – Tendenz steigend.

Moderne Landküche findet guten Absatz im Handel.

Die Spezialität der Autorin: den Kochprozess vereinfachen, bei vollem Genuss. Ideal auch für Einsteiger.







STREETFOOD-SAFARI – EINMAL QUER DURCH ASIEN





Asiens fantastische Straßenküchen auf deinem Teller!





Viet Shao

TASTE OF ASIA

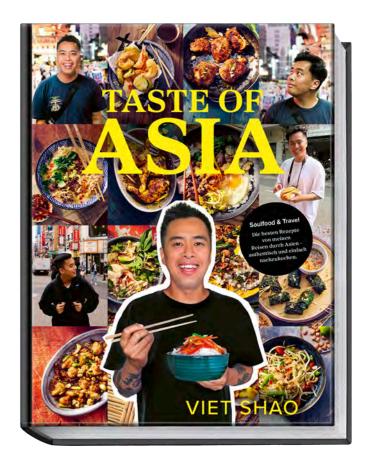
Soulfood & Travel
Die besten Rezepte von meinen Reisen
durch Asien – authentisch und einfach

nachzukochen. Text: Viet Shao Food-Fotografie: Thor

Food-Fotografie: Thorsten kleine Holthaus ca. 192 Seiten, ca. 70 Rezepte, ca. 100 Fotos, Format 21 × 27 cm, Hardcover

ca. 30,00 EUR (D), 30,80 EUR (A) ISBN 978-3-95453-382-4 WG 454 ET: Februar 2026





Streetfood für zu Hause: authentisch, einfach und alltagstauglich

Dieses Kochbuch ist die Einladung zu einer kulinarischen Reise quer durch Asien – von den Garküchen Vietnams über die Streetfood-Märkte Thailands bis hin zu den Izakayas Japans. Viet Shao, "TikTok Food Creator of the Year 2024", nimmt seine Community regelmäßig mit auf seine ganz persönliche Food-Entdeckungsreise und präsentiert nun in seinem ersten Buch eine bunte Vielfalt an Rezepten, die nicht nur authentisch und unkompliziert sind, sondern auch mit kleinen Geschichten und Anekdoten von seinen Reisen gewürzt werden.

Ob Japan, Südkorea, Vietnam, Thailand, Indonesien, China, Malaysia oder Philippinen – jedes Kapitel würdigt die Streetfood-Kultur der Region und bringt ihre Aromen direkt in die heimische Küche. Das Besondere: Alle Gerichte lassen sich mit Zutaten nachkochen, die hierzulande problemlos im gut sortierten Asialaden erhältlich sind – einfach, alltagstauglich und dennoch voller Originalität.

Mit seiner Erfahrung vor Ort und seinem heutigen Leben in München schlägt Viet Shao eine Brücke zwischen den Straßen Asiens und unserer eigenen Küche. So gelingt der Spagat zwischen jungen, frischen Rezeptideen und der Wertschätzung traditioneller Esskultur. Perfekt für alle, die Lust haben, Asien zu Hause authentisch zu erleben. TikTok- und Insta-Star mit ca. 1,5 Millionen Reichweite

Die besten Rezepte von acht Streedfood-Kulturen Asiens

Einfache Zubereitung für jeden Tag — alle Zutaten im Asialaden erhältlich







EIN FEST FÜR ALLE FANS VON MARTINA UND MORITZ





Eine köstliche Essenz aus über 30 Jahren Kochen! Das perfekte Geschenk für alle Fans.





Martina und Moritz

AUS LIEBE ZUM GENUSS

Das große Best-of-Kochbuch mit den beliebtesten Rezepten

Text: Martina Meuth, Bernd "Moritz" Neuner-Duttenhofer Food-Fotografie: Hubertus Schüler ca. 220 Seiten, ca. 100 Rezepte, ca. 105 Fotos, Format 21 × 27 cm, Hardcover

ca. 36,00 EUR (D), 37,10 EUR (A) ISBN 978-3-95453-398-5 WG 455 ET: Februar 2026





Gelingt immer - schmeckt immer!

Über drei Jahrzehnte standen Martina Meuth und Bernd "Moritz" Neuner-Duttenhofer gemeinsam für den WDR in ihrer Küche in Sulz-Hopfau – zwei leidenschaftliche Journalisten, die mit Wissen, Neugier und Respekt die kulinarische Welt erkundeten. Ihr Werk zeugt von tiefem Sachverstand, Liebe zu regionalen Traditionen und Freude am genauen Hinschmecken.

Dieses Buch versammelt ihre beliebtesten Rezepte aus über 30 Jahren Kochen im WDR: authentisch, gelingsicher und oft fein weiterentwickelt.

Ob schwäbische Klassiker, mediterrane Lieblingsgerichte oder Entdeckungen aus fernen Küchen – stets geht es um das Echte, Ursprüngliche, um das, was Menschen wirklich kochen. So ist die Küche von Martina und Moritz ehrlich, nachvollziehbar und unverwechselbar – mit Temperament, Herz und Leidenschaft.

Ein Lebenswerk voller Erfahrung, Geschmack und Geschichten – und das einzigartige Kochbuch zweier Menschen, die Kochen als Kultur verstehen. Die umfangreichste Rezeptauswahl für Fans von Martina und Moritz

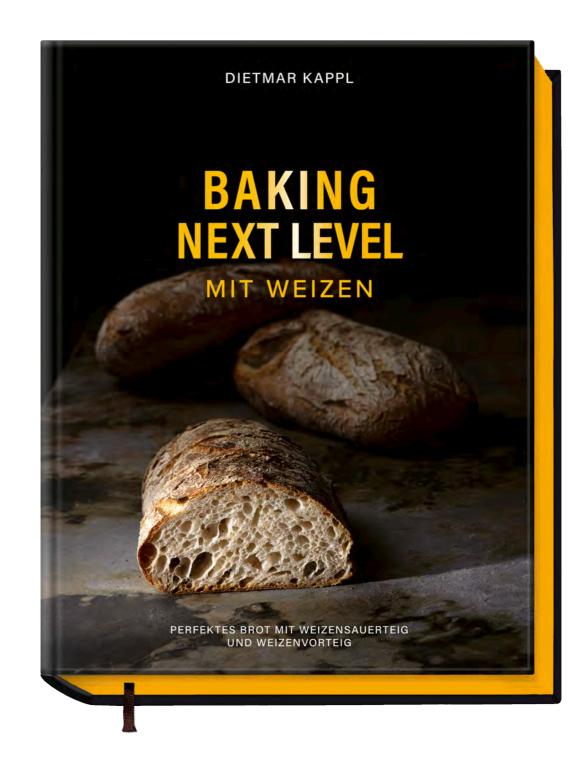
Ausgesuchte Lieblingsrezepte für jeden Tag und besondere Gelegenheiten

In Kooperation mit dem WDR









NEUES VOM BROTMAGIER





Vier Zutaten. Eine Leidenschaft. Pure Begeisterung.





Dietmar Kappl

BAKING NEXT LEVEL MIT WEIZEN
Perfektes Brot mit Weizensauerteig
und Weizenvorteig
Text: Dietmar Kappl
Food-Fotografie: Lukas Kirchgasser
ca. 336 Seiten, ca. 60 Rezepte,
ca. 60 Fotos plus viele Step-by-Step-Bilder,

ca. 42,00 EUR (D), 43,20 EUR (A) ISBN 978-3-95453-385-5 WG 457 ET: März 2026

Format 21 × 27 cm, Hardcover





Backkunst in ihrer schönsten Form – zum Nachbacken zu Hause

Weizen ist das Korn der vielen Möglichkeiten. Kaum eine andere Zutat hat unsere Brotkultur so geprägt – vom knusprigen Landbrot über das feine Baguette bis hin zu luftigen Mischbroten. Wer verstehen möchte, warum Weizen seit Jahrtausenden im Mittelpunkt unserer Ernährung steht, stößt unweigerlich auf Dietmar Kappl.

Seine Kurse in der Academy in St. Marien (Österreich) sind bekannt für ihr handwerkliches Niveau und ihre Praxisnähe – selbst erfahrene Bäckerinnen und Bäcker aus ganz Europa kommen, um ihr Wissen zu vertiefen. In seinem zweiten großen Werk widmet sich der Bäckermeister ganz dem Weizen: Er führt durch Grundlagen und Techniken, zeigt bewährte Methoden und neue Wege und lässt sichtbar werden, wie aus Mehl, Wasser, Salz sowie Sauerteigen und Vorteigen Brote mit Charakter entstehen.

Dietmar Kappls präzise Anleitungen und sein tiefes Fachwissen bieten Einsteigern wie erfahrenen Hobbybäckern wertvolle Impulse – so ist ein Buch entstanden, das weit über Rezepte hinausgeht und die Faszination des Weizens lebendig macht. Ein Standardwerk für alle, die die Welt des Brotbackens in ihrer ganzen Vielfalt erleben wollen.

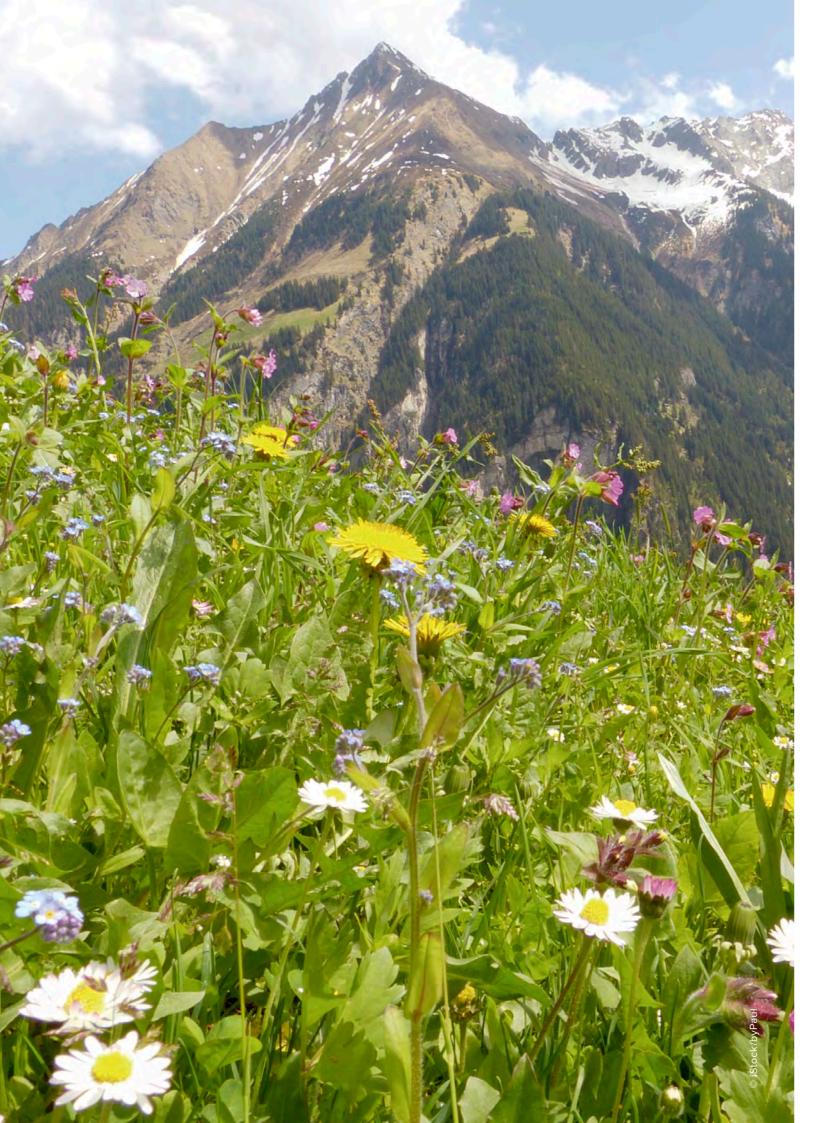
Eine Institution des Brotbackens: Dietmar Kappl.

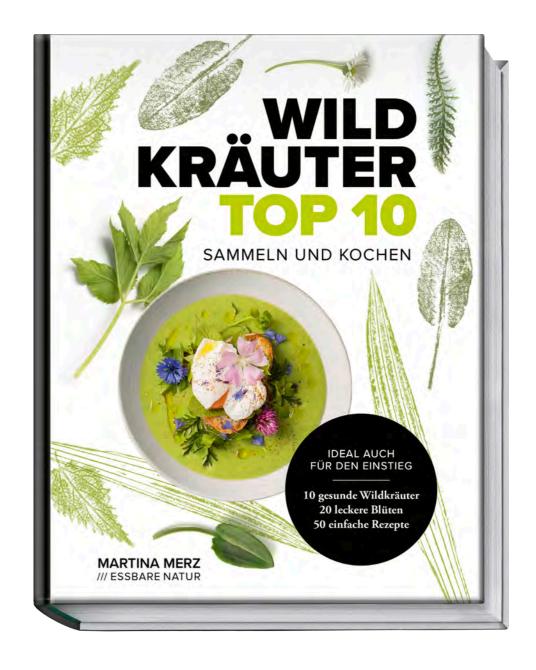
Seine Rezepte sind nicht auf Bequemlichkeit, sondern immer auf maximale Qualität des Brotes ausgerichtet.

Das Buch ist dank Step-by-Step-Anleitungen für Profis wie Einsteiger gleichermaßen geeignet.

2NetGalley







DER EINSTIEG IN EINE NEUE LEIDENSCHAFT





Das Gesundheitspotenzial von Wildkräutern übertrifft das Potenzial klassischer Kräuter oft um ein Vielfaches!





Martina Merz

WILDKRÄUTER TOP 10

Sammeln und Kochen Ideal auch für den Einstieg 10 gesunde Wildkräuter 20 leckere Blüten 50 einfache Rezepte Text und Fotos: Martina Merz Food-Fotografie: Sandra Eckhardt 168 Seiten, ca. 50 Rezepte, ca. 50 Rezept-Fotos, Format 19 × 24 cm, Hardcover

ca. 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A) ISBN 978-3-95453-380-0 WG 455 ET: Januar 2026





Wilde Alltagsküche: einfach, kreativ, gesund

Warum jetzt Wildkräuter? Weil sie das Beste vereinen: Draußensein, Genuss, Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Nachhaltigkeit – und sie sind ein Trend mit Substanz. In "Wildkräuter Top 10" zeigt Martina Merz, wie der Einstieg ganz einfach gelingt: mit zehn häufigen Wildkräutern, 20 essbaren Blüten und anschaulich mit Fotos, Merkmalen, Verwechslungs-Check und Sammelhinweisen. Ein Start-Wochenplan und kreative Pflanzen-Übungen machen das Buch besonders praktisch und spielerisch, also ideal für Anfängerinnen oder Wiedereinsteiger, die gleich loslegen wollen.

50 unkomplizierte Rezepte beweisen, wie entspannt wilde Küche sein kann: vom Kräuterbutter-Grundrezept über Frittata, Suppen und Pasta bis hin zu Gemüsegerichten und Blüten-Cocktails. Über QR-Codes führen passende Videos direkt zur Umsetzung – einfach lesen, schauen, machen!

Nach dem dreifach goldprämierten Vorgänger liefert Martina Merz nun die kulinarisch fokussierte Step-by-Step-Anleitung für den Start – modern in Ton und Bildsprache. Eine Einladung, Wildes sicher, saisonal und klimafreundlich in den Alltag zu holen – mit Freude am Sammeln und Kochen. Wildkräuter verbinden Naturerleben, Kulinarik, Achtsamkeit und Nachhaltigkeit.

Perfekt zum selber Loslegen und Verschenken.

Martina Merz' Erstlingsbuch wurde dreifach goldprämiert.





Endlich
abnehmen – weil
das Gehirn es
wieder zulässt

Das perfekte Buch für alle, die verstehen wollen, warum sie einfach nicht abnehmen – und was die Lösung ist.





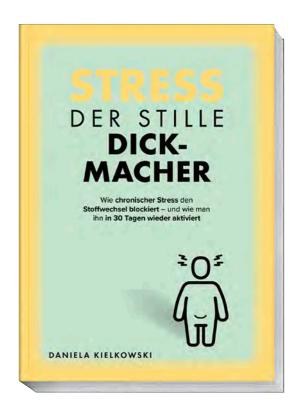
Daniela Kielkowski

DER STILLE DICKMACHER

Wie chronischer Stress den Stoffwechsel blockiert – und wie man ihn in 30 Tagen wieder aktiviert Text: Daniela Kielkowski, Thorsten Dargatz ca. 192 Seiten, Format 15,5 × 22 cm, Klappenbroschur

ca. 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A) ISBN 978-3-95453-371-8 WG 460 ET: Februar 2026





Stress - der heimliche Dickmacher

Trotz ständig neuer Ernährungstipps nimmt die Zahl der Übergewichtigen immer weiter zu. Doch woran liegt das?

Eine Hauptschuld tragen Steuerungsmechanismen in unserem Gehirn und das Stresshormon Cortisol. Durchgehender Stress treibt den Cortisolspiegel nach oben, löst Heißhunger aus, fördert Fetteinlagerungen am Bauch und boykottiert einen gut funktionierenden Stoffwechsel. Die Folge: Der Körper stellt um auf Notfall-Modus, speichert jede verfügbare Kalorie als Fett und verbrennt immer weniger Energie, um ausreichend Reserven zu bilden.

Die bekannte Ernährungsmedizinerin Daniela Kielkowski beschäftigt sich schon seit vielen Jahren mit den Zusammenhängen von Übergewicht, Stress und Cortisol. In diesem Buch erklärt sie nicht nur, warum klassische Diäten wie Low Carb oder Kalorienrestriktion den Teufelskreis verschärfen, sie liefert auch leicht umsetzbare und biologisch kluge Strategien, um den Teufelskreis zu durchbrechen. Denn chronischer Stress wirkt sich langfristig nicht nur negativ auf den Körper, sondern auch auf die Psyche und das Denken aus. Doch mit der richtigen Ernährung, Anti-Stress-Maßnahmen, ausreichend Schlaf und einem Plus an Bewegung ist es möglich, den Cortisolspiegel zu stabilisieren, abzunehmen, das Wunschgewicht dann dauerhaft zu halten und wieder zufriedener zu werden.

Sehr starke, kontinuierliche Medienpräsenz der Autorin in TV und Print

Die beiden ersten Bücher sind jeweils in der dritten Auflage.

Diesmal bewusst sehr einfach und verständlich geschrieben







Es geht darum, Grenzen durchzusetzen und die Freiheit zu wählen!

People Pleaser zu sein, darf in Zukunft bedeuten, alle glücklich zu machen – aber mich bitte eingeschlossen.





Katharina Hingsammer

REALTALK

Ungefiltert. Unbequem. Unüberhörbar. Über den Mut, als Frau alles zu wollen und alles in Frage zu stellen. Text: Katharina Hingsammer 192 Seiten, Format 15,5 × 22 cm, Klappenbroschur

ca. 26,00 EUR (D), ca. 26,80 EUR (A) ISBN 978-3-95453-379-4 WG 973 ET: Dezember 2025





Was Frauen wirklich denken und endlich sagen

Was passiert, wenn eine Frau die Karten wirklich auf den Tisch legt? Katharina, reichweitenstarke Influencerin, Gründerin und Mutter, erzählt in diesem Buch von People Pleasing, Female Rage, Mental Load – und vom Mut, laut und unperfekt zu leben. Sie spricht über Freiheit und Freundschaft, Liebe und Arbeit, über Nächte ohne Schlaf und Tage voller Klarheit.

Radikal ehrlich, streitbar und zugleich voller Wärme berichtet sie, welche Schlachten sie schlagen, welche Rückschläge sie verkraften und welche Muster sie durchbrechen musste – Muster, von denen sie glaubte, sie würden längst der Vergangenheit angehören. Dabei reflektiert sie über Mutterschaft und Selbstständigkeit und über die Rollen, in denen Frauen auch 2025 noch gefangen sind.

"Realtalk" ist ein feministisches, ehrliches, kämpferisches, kraftvolles und immer positives Buch über die Frage, wie Frauen den Spagat meistern, wenn sie sich für Kinder, Selbstbestimmtheit UND einen erfolgreichen Berufsweg entscheiden. Es ist Einladung und Ermutigung, die eigene Stimme zu behalten, Grenzen zu setzen und die Freiheit zu wählen.

Katharina erzählt Geschichten, die treffen, trösten, ermutigen und empowern. Und so fühlt sich dieses Buch an wie Sprachnachrichten um 23:58 Uhr: roh, liebevoll, wahr. 80.000 Follower – starke, aktive Community als sichere Basis

Empowerment-Buch für alle Frauen, die zwischen verschiedenen Rollen balancieren





Ich erlebe täglich, dass Migräne übersehen wird – oft, weil ihre Symptome so unterschiedlich sind. Deshalb ist es wichtig, nicht nur auf Diagnosekriterien zu schauen, sondern auch die individuellen Geschichten der Betroffenen zu hören.

Warum jede Migräne anders ist und du trotzdem nicht allein bist.





Prof. Dr. med. **Dagny Holle-Lee**

MIGRÄNE DOC

Migräne und Kopfschmerzen verstehen. Wissen erlangen. Symptome wirksam lindern. Hilfreiche Erfahrungsberichte aus der Migräne-Ambulanz. Text: Prof. Dr. med. Dagny Holle-Lee ca. 250 Seiten, Format 15,5 × 22 cm, Klappenbroschur

ca. 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A) ISBN 978-3-95453-320-6 WG 465 ET: Februar 2026





Klarheit im Migräne-Chaos

In Deutschland leiden Millionen Menschen unter Migräne – oft ohne richtige Diagnose. Dabei ist Migräne mehr als nur Kopfschmerz: Sie verändert den Alltag, das Familienleben und häufig auch das Selbstbild. Prof. Dr. Dagny Holle-Lee, führende Expertin und Leiterin des Westdeutschen Kopfschmerz- und Schwindelzentrums, bekannt aus Presse, TV und Social Media, vermittelt in diesem Buch ihr Wissen aus Klinik und Forschung – verbunden mit langjähriger Erfahrung in der Betreuung von Betroffenen.

Anhand anschaulicher Fallbeispiele erklärt sie Grundlagen, Symptome sowie wirksame Wege zu Diagnose, Therapie und Vorbeugung. Sie zeigt, wie man persönliche Trigger erkennt, welche Rolle Begleiterkrankungen spielen und worauf es in besonderen Lebensphasen ankommt – von der Kindheit über die Wechseljahre bis ins Alter. Die Autorin räumt mit Mythen und falschen Ratschlägen auf und vermittelt Sicherheit bei der Unterscheidung von anderen Schmerzarten.

Das Ergebnis ist ein verständlicher Leitfaden, der Betroffenen und Angehörigen Orientierung und konkrete Hilfe bietet. Ein fundierter, empathischer Ratgeber, der Mut macht: Es gibt keine hoffnungslosen Fälle, denn Migräne ist behandelbar – und niemand ist damit allein.

Prof. Dr. Dagny Holle-Lee ist führende Expertin und Leiterin des Westdeutschen Kopfschmerzund Schwindelzentrums.

Die Autorin räumt mit Fehldiagnosen und falschen Behandlungsmethoden auf.

Ein Standardwerk über Migräne für Betroffene und Angehörige



UNSERE NOVIS AUF EINEN BLICK

Risikofrei bestellen mit 12 Monaten Rückgaberecht

DEZEMBER

FEBRUAR





FEBRUAR

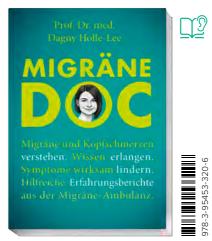
JANUAR





FEBRUAR

MÄRZ





MÄRZ



FEBRUAR



MÄRZ



978-3-95453-398-5

APRIL

